

Ausscheidungskommunikation in 5 Minuten erklären

Kurzberatung für Hebammen. Praktische Synthese - kein validiertes Beratungsinstrument.

1. Interesse klären	"Was habt ihr über Abhalten oder Ausscheidungskommunikation schon gehört - und was interessiert euch daran?"
2. Grundidee	"Ausscheidungskommunikation bedeutet, mögliche Signale und typische Zeitpunkte wahrzunehmen und dem Baby bei passender Gelegenheit eine Ausscheidungsmöglichkeit anzubieten."
3. Entlasten	"Ihr müsst nicht jedes Signal erkennen, nicht jede Ausscheidung erwischen, könnt Windeln nutzen und müsst das nicht den ganzen Tag machen."
4. Kleine Option	"Wenn ihr möchtet, probiert zunächst nur nach dem Aufwachen oder in einer anderen wiederkehrenden Situation, ob es für euch passt."
5. Evidenz einordnen	"Allgemeine Gesundheitsvorteile sind bisher nicht ausreichend belegt. Ihr könnt ausprobieren, ob es praktisch für euch ist - oder es ganz lassen."

Kurzfassung im Gespräch

Ausscheidungskommunikation bedeutet, dass ihr mögliche Signale oder typische Zeiten beobachtet und dann eine Ausscheidungsmöglichkeit anbietet. Ihr müsst weder jedes Signal erkennen noch auf Windeln verzichten. Viele Familien machen das nur in einzelnen Situationen. Allgemeine Gesundheitsvorteile sind bisher nicht sicher belegt - es ist eine mögliche Pflegepraxis, die ihr nutzen könnt oder auch nicht.

Danach prüfen

"Wie klingt das für euch - eher interessant, eher zu viel oder möchtet ihr noch etwas genauer wissen?"

Wann die Kurzberatung nicht reicht

- Fieber, Blut in Urin/Stuhl, deutlich weniger Urin, schlechtes Gedeihen oder krank wirkendes Kind.
- Konkrete Therapieerwartung bei Verstopfung, Dyschezie, HWI etc.
- Unsicherheiten zu Ernährung, Gewicht oder Ausscheidungen im frühen Wochenbett.

Online vertiefen
Aktuelle Quellen und Langfassung.

Kernquellen: NICE NG197; WHO postnatale Betreuung; Hindmarsh et al.; Bender et al.; BABITT 2026.

